

[Pani Zapobiegalska poleca - 100% odporności]



W tym roku wcale nie musisz dołączyć do grona kichających i kaszlących. Jeśli właściwie zatroszczysz się o swoją odporność, unikniesz nieprzyjemnych dolegliwości związanych z „atakami” wirusowych infekcji. Podpowiadamy, jak to zrobić.

Choć nie widzimy ich gołym okiem, możemy być pewni, że wirusy, bakterie, grzyby i inne drobnoustroje, czają się na nas wszędzie. Na szczęście mądra Natura wyposażyla nasze organizmy w armię, która bez przerwy broni naszego zdrowia, czyli odpornościowy układ zwany immunologicznym.

Wyróżniamy dwa rodzaje odporności: swoistą i nieswoistą. Odporność swoistą uzyskamy w sposób naturalny lub „sztuczny”, czyli przez przyjęcie szczepionek ochronnych. Odporność nieswoista to inaczej pierwsza linia obrony organizmu, składająca się z wielu połączonych ze sobą elementów. Przede wszystkim barierą ochronną stanowi nieuszkodzona skóra i błony śluzowe, które nie przepuszczają drobnoustrojów w głąb organizmu, ale także wszystkie naturalne odruchy takie jak: gorączka, kaszel, katar, łzawienie oczu, wymioty i biegunka. Jeśli jednak mimo wszystko intruzom uda się wtargnąć do organizmu, mają do czynienia z wieloma wyspecjalizowanymi komórkami: w pierwszej kolejności z krążącymi we krwi i limfie leukocytami (makrofagami), następnie z limfocytami T i B, produkującymi przeciwciała. Te groźne dla intruzów komórki są rozproszone w płynach i tkankach organizmu – zwłaszcza w węzłach chłonnych, krwi i w limfie. Oprócz wytwarzania przeciwciał, limfocyty odpowiedzialne są za tzw. pamięć immunologiczną, której zadaniem jest przechowywanie informacji o odporności na niektóre wirusy.

Zimowa gehenna?

Jesień i zima to dla nas trudny czas: szarobure dni odbierają nam chęć do działania, brak słońca sprzyja ospałości i chronicznemu zmęczeniu. Pozbawiona świeżych warzyw i owoców dieta nie dostarcza organizmowi odpowiedniej ilości minerałów i witamin. To wszystko razem osłabia odporność i naraża nas na „szalejące” infekcje.

A przecież właśnie od układu immunologicznego zależy nasza dobra lub słaba kondycja – to od niego zależy, czy z tegorocznego „sezonu na kichanie” wyjdziemy bez szwanku, czy też nie będziemy rozstawać się z chusteczką do nosa. Wniosek nasuwa się sam: dbajmy o naszą odporność. Wszyscy przecież wiemy, że nawet niegroźne przeziębienie potrafi porządnie dokuczyć, i na parę dni wyłączyć nas z normalnego życia. I choć pewnie niektórzy z chęcią pozostaliby w ciepłym łóżku, zamiast wychodzić rano do pracy czy szkoły, na pewno nikt nie chce w nim leżeć z gorączką i kaszlem. Zmobilizujmy zatem nasze siły obronne - to wcale nie takie trudne!

Apteka zna odpowiedź

Istnieje wiele sposobów, aby wzmocnić swoją naturalną odporność. Najnowszym trendem są preparaty adaptogenne. Jest bardzo wiele roślin, które działają pobudzająco na układ odpornościowy i wspomagają zwalczanie infekcji, a wśród nich prawdziwe gwiazdy, takie jak: aloes, jeżówka, czy jeden z najpopularniejszych – różeniec górski. Są to ziola od stuleci cieszące się uznaniem, których różnorodne lecznicze właściwości potwierdziła współczesna nauka i medycyna.

(Tekst powstał w oparciu o artykuły: red. Hanny Guttman, Zdrowie 11/2009 oraz mgr Moniki Lipińskiej, ABC Przeziębienia, jesień-zima 2009.)



Różeniec górski (RODIOŁA)

Nazywany jest także korzeniem arktycznym, bo występuje na dalekiej północy Eurazji i Ameryki Północnej. W Polsce jest bardzo rzadki, rośnie w wysokich górach, na terenie parków narodowych, ale ze względu na właściwości tej rośliny rozpowszechnia się jej uprawa. Surowcem leczniczym różieńca jest kłącze z korzeniami – wykopuje się je w piątym-szóstym roku uprawy. Mają specyficzny zapach, przypominający woń kwiatów róży i właśnie stąd nazwa tej rośliny. Co w sobie kryje? Lista substancji leczniczych zawartych w różieńcu jest długa – m.in. fenoloalkohol, p-tyrozol, związki fenolowe, flawonoidy, fenolokwasy, kwasy organiczne, wosk, cukry, duże ilości garbników, antrachinony, oksykumaryny, liczne mikroelementy. Ten obszerny zestaw rzadkich składników decyduje o tym, że różeniec jest rośliną działającą bardzo silnie. Nie tylko zwiększa odporność organizmu, ale łagodzi też szkodliwy wpływ stresu na serce, reguluje ciśnienie, poprawia nastrój, pamięć i refleks, zwiększa wydolność fizyczną i umysłową, wykazuje właściwości przeciwbólowe i antyoksydacyjne, wspomaga regenerację organizmu.

Aloes drzewiasty

Choć naturalnie rośnie w ciepłym klimacie, do celów leczniczych świetnie nadaje się również aloes uprawiany w domowej doniczce. Surowcem zielarskim są liście – odrywa się je z roślin 3-letnich, których wcześniej przez tydzień nie należy podlewać. Świeże liście przed użyciem powinny być przechowywane w ciemnym i chłodnym miejscu, najlepiej w lodówce.

Co w sobie kryje? Zarówno liście, jak i sok z nich zawierają m.in. aloektynę i antranoidy, kwasy organiczne, witaminy oraz sole mineralne cynku, magnezu, miedzi. Mają one wszechstronne właściwości. Działają immunostymulująco (tzn. pobudzają mechanizmy obronne organizmu), bakterio-bójczo, przeciwwzapalnie i przeciwbólowo.

Odporność:

1. Co to jest układ immunologiczny i jak go należy wzmacniać?

W chwili wniknięcia do krwiobiegu drobnoustrojów napotyka układ odpornościowy (immunologiczny) gospodarza. Jest on ściśle zintegrowany i składa się z układu komórkowego i hormonalnego. Odporność komórkowa składa się z limfocytów T, makrofagów i komórek NK, podczas gdy odporność hormonalna składa się z przeciwciał produkowanych przez limfocyty B. W skład układu immunologicznego wchodzi: cytokiny, np. interferon, układ siateczkowy – śródbłonkowych oraz układ dopełniacza. Układ immunologiczny ma zadanie likwidacji drobnoustrojów wnikających do organizmu człowieka. Aby funkcjonował prawidłowo należy prowadzić tzw. zdrowy tryb życia, tzn. prawidłowo odżywiać się, spać ok. 6 – 7 godzin na dobę, prowadzić aktywność fizyczną, przeciwdziałać stresom przez odpowiedni relaks, a także prowadzić profilaktykę zakażeń oraz chorób przewlekłych. Można również stosować substancje adaptogenne.

2. Dlaczego najczęściej chorujemy w okresie jesiennym i zimowo – wiosennym?

Nie do końca wiadomo, dlaczego istnieje zależność pomiędzy pogodą, a wzrostem zachorowań. Najbardziej prawdopodobna wydaje się teza, która odpowiedzialnością za sezonowy wzrost zachorowań obarcza zmianę naszych zachowań w chłodnej porze roku. Jesienią i zimą przebywamy znacznie częściej w pomieszczeniach zamkniętych, wraz z dużą liczbą innych osób. Trudno się zatem dziwić, że prawdopodobieństwo kontaktu z chorobą wzrasta, a z nim i częstość zakażeń. Dodatkowo, w chłodnej porze roku odporność może być osłabiona przez gorsze odżywianie i większy stres niż latem. Połączenie tych zjawisk ma odpowiadać za zwiększoną częstość przeziębień i grypy w chłodnych porach roku.

3. Co to są substancje adaptogenne?

Są to składniki roślinne odpowiedzialne za działanie biostymulujące i zwiększające właściwości przystosowawcze organizmu człowieka. Substancje zaliczane do tej grupy zostały nazwane adaptogenami. Cechą charakterystyczną adaptogenów jest ich zdolność wywoływania reakcji przystosowawczych w organizmie zawsze w jednakowy sposób, niezależnie od rodzaju czynnika stresującego. Mają również działanie anaboliczne. Mogą również działać immunostymulacyjnie, co oznacza, że podwyższają odporność na zakażenia poprzez pobudzenie specyficznych mechanizmów obrony organizmu. Spośród surowców działających silnie adaptogenne, a jednocześnie zwiększających odporność organizmu wymienia się: żeń-szeń, eleuterokok kolczasty, aralię mandżurską, cytryniec chiński oraz jeden z najpopularniejszych – różeniec górski.

4. Co w sobie kryje i jak działa różeniec górski (RODIOLA)?

Jest to roślina arktyczno – alpejska, występująca na obszarze Eurazji i Ameryki Północnej w polarnej tundrze i wysokich górach. Zawiera liczne substancje adaptogenne i mikroelementy, fenoloalkohol, glikozydy, salidrozyd, rozarin, rozawin, rozin, flawonoidy, fenolokwasy, kwasy organiczne (bursztynowy, cytrynowy, jabłkowy, szczawowy), garbniki, tłuszcze, wosk, steryny, oksykumarynę, cukry i wiele innych. Do najważniejszych właściwości tej rośliny zalicza się:



Dr n. med. Leszek Walasik
specjalista chorób wewnętrznych,
z-ca Kierownika Katedry i Kliniki
Chorób Wewnętrznych i Diabetologii

- właściwości immunostymulujące
- utrzymywanie homeostazy (równowagi wewnętrznej) w organizmie
- pobudzanie witalności
- działanie antyoksydacyjne
- wspomaganie procesów anabolicznych
- poprawę nastroju i koncentracji.

5. Co to jest grypa i jakie są jej postaci?

Grypa jest ostrą chorobą układu oddechowego wywołaną zakażeniem wirusami grypy. Proces chorobowy obejmuje górny i/lub dolny odcinek układu oddechowego. W przebiegu grypy często występują objawy ogólne, takie jak gorączka, ból głowy, bóle mięśni i ogólne osłabienie. Wirusy grypy należą do rodziny Orthomyxoviridae. Jeden rodzaj tworzą wirusy grypy A i B, natomiast do innego należą wirusy grypy C. Określenie typów A, B i C jest oparte na podstawie cech antygenowych nukleoproteiny (NP) i antygenów białka macierzy (M). Dalszy podział wirusów grypy A na podtypy dokonany jest w oparciu o antygeny hemaglutyniny (H) i neuraminidazy (N), np. wirus A(H1N1). Podobną klasyfikację szczepów stosuje się w przypadku wirusów grypy B i C, przy czym w związku z mniejszą zmiennością w obrębie antygenów H i N nie określa się ich podtypów.

6. Czy każde przeziębienie jest niebezpieczne, czy można lekceważyć zwykły katar i lekkie drapanie w gardle, jeśli nie mamy gorączki?

Większość infekcji górnych dróg oddechowych zaczyna się katarzem i bólem gardła. Podobne objawy mogą występować w alergicznych schorzeniach dróg oddechowych. Gorączka jest ważnym objawem, ale jej brak nie upoważnia do bagatelizowania dolegliwości, ponieważ w niektórych przypadkach mimo braku gorączki rozwija się poważne zakażenie, a nawet sepsa.

7. Jak chronić się przed infekcją? Jak się skutecznie leczyć?

Główną metodą profilaktyki przed infekcją jest szczepionka, jeśli takowa istnieje na dane schorzenie (np. przeciwko grypie). Jeśli szczepionki na daną infekcję nie ma, pozostaje unikanie dużych zbiorowisk ludzkich, unikanie towarzystwa ludzi chorych oraz zdrowy tryb życia i stosowanie ścisłej higieny rąk, a także właściwa dieta bogata w witaminy. Można także stosować środki roślinne wspomagające system immunologiczny z substancjami adaptogennymi np. Biostatic.

8. Czy każdy człowiek jest narażony na infekcję wirusową – typu grypa sezonowa?

Zwiększone ryzyko zakażenia wirusem i rozwoju powikłań grypy mają pacjenci z przewlekłymi chorobami układu krążenia i oddechowego (w tym z astmą oskrzelową) oraz osoby przebywające w domach opieki. Na infekcję wirusową są także narażone osoby po 65 roku życia, a także pacjenci wymagający stałej opieki medycznej z powodu cukrzycy, czy chorób nerek oraz chorzy poddawani immunosupresji. Do grup wysokiego ryzyka należą również członkowie rodzin pacjentów oraz chorzy niedoborami immunologicznymi.

ZAPOBIEGLIWA Z NATURY

BIOSTATIC+
Wspiera naturalną odporność organizmu

30 tabletek powleczonych

ZAWIERA SUBSTANCJE ADAPTOGENNE

Pani Zapobiegalska doskonale wie jak chronić swoją rodzinę i samą siebie. Kiedy na dworze panuje zimno i ślota, ona zawsze ma pod ręką BIOSTATIC.

BIOSTATIC – WSPIERA NATURALNĄ ODPORNOŚĆ ORGANIZMU.

BIOSTATIC – to innowacyjne połączenie RODIOLI, ALOESU, CYNKU, WITAMINY C oraz innych substancji wpływających na odporność organizmu.

BIOSTATIC – dodaje sił do zwalczania infekcji i przeziębień.

BIOSTATIC tak jak pani Zapobiegalska zapobiega zanim będzie już za późno. Wystarczy jedna tabletkę dziennie by zdrowo przetrwać zimą oraz wiosenne przesilenie.

DOSTĘPNY WYŁĄCZNIE W APTECE

lekam